

プリン体とは？

プリン体とは、分子内にプリン環と言われる化学構造を持つものの総称です。

細胞の新陳代謝によりDHAから作られたり、ATPの燃焼により生成されたり、食品に含まれるプリン体を原料にして作られます。

尿酸とは？

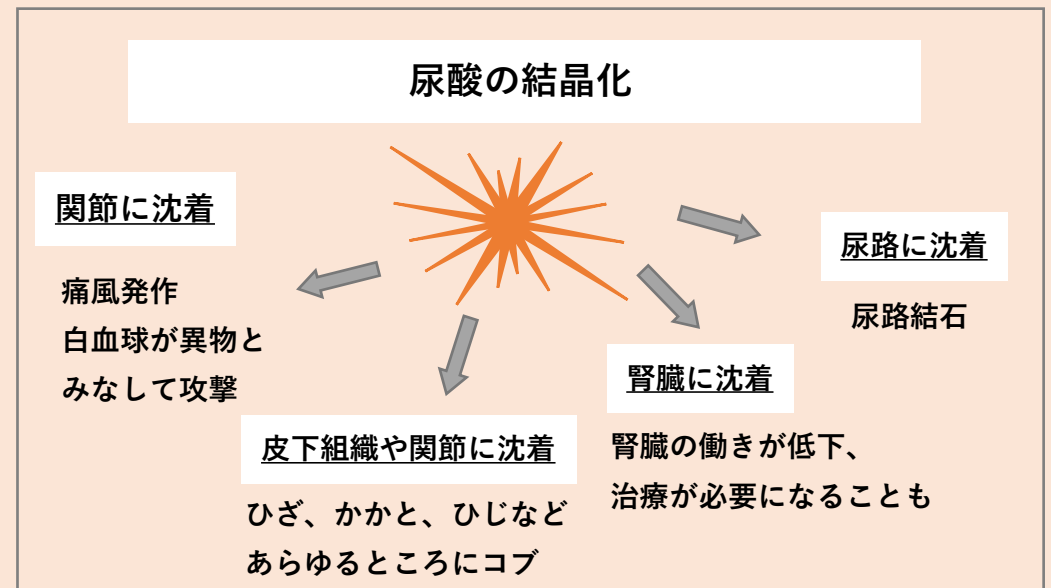
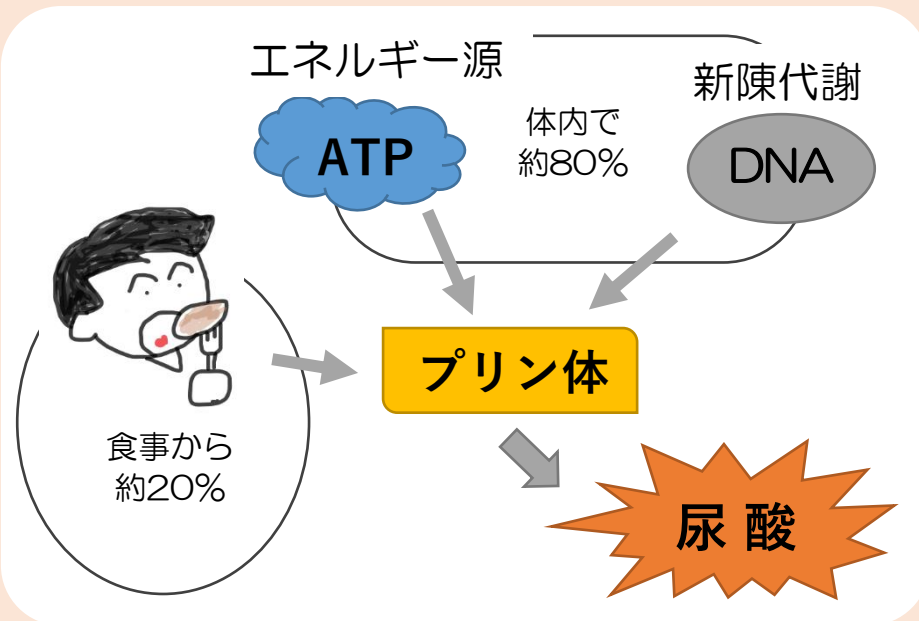
尿酸はプリン体を代謝した結果生じる老廃物（燃えカス）です。

「尿酸値」とは血液中の尿酸の濃度をあらわしています。

尿酸値が高いとどうなるの？

尿酸値が7.0 mg/dlを超えた状態が「高尿酸血症」です。

尿酸が多い状態が続くと結晶化します。



食べ過ぎに気をつけよう

体重の増加、肥満などカロリーの摂りすぎは、尿酸値が上昇しやすくなります。メタボ解消のための減量は、尿酸値だけでなく、血圧・血糖・脂質の数値改善にも効果があります。



プリン体・シュウ酸の多い食品は控えて

アルカリ性食品がおすすめ

尿酸はアルカリ性～中性に良く溶けます。野菜・海藻・きのこ・イモ類などのアルカリ性食品を毎日摂り、尿酸の結晶化を防ぎましょう。



野菜や海藻を積極的に摂ろう

尿酸値を下げるための食習慣のすすめ

水分補給を忘れずに



水分は1日に70%は尿として体外に出ていきます。水分をこまめに摂って尿の量を増やせば、体内の尿酸が排泄されやすくなります。糖分のない飲み物を選びましょう。

水分を飲んで尿酸を排泄しよう

お酒は適量に

アルコール自体に尿酸値を上げる働きがありますので、プリン体の多いビールを控えるだけでは効果がありません。飲まない、または休肝日を作り、適量を心がけましょう。



アルコール自体に尿酸値を上げる働きがある